MARGIN OF BRAVERY

#1 май 2008

diy-sxe-vegan-zine

SIMFEROPOL

MARGIN OF BRAVERY

Привет! Нам очень приятно, что к Вам в руки попал первый номер зина x Margin Of Bravery x и что Вы начали читать это вступление. Надеюсь, что вы на этом не остановитесь и дочитаете выпуск до конца. Мы постарались сделать его интересным. Собственно это наш первый опыт в работе подобного рода, и насколько этот блин получился или не получился комом, судить Вам. Скажу сразу, что первый номер получился не особо информативным, но, думаю, что во втором номере мы исправимся и сделаем его лучше первого. Если у Вас появятся какие-либо вопросы, предложения или просьбы, обязательно пишите нам: xmobx@yandex.ru. Мы всегда рады новым знакомствам и людям!
GET UP! STAND UP!

xMOBx #1:

Ace Ventura ----------3

Мода убивает----------11

Веганизм. Ответы на вопросы----------16

Преступление или искусство?----------25

Как мутить крутые глянцевые наклейки----------29

Крик души... мысли вслух----------31

Клей, а не машина----------33

Практические советы для начинающих веганов или вегетарианцев----------36

Nothing Nice To Say----------40

Ace Ventura – молодая, но очень перспективная, на мой взгляд, группа из Зеленодольска. Парни играют быстрый oldschool-hardcore. Интервью взято по интернет-переписке. На некоторые вопросы ребята отвечали коллективно, а на часть других – отдельно каждый.

Привет ребята! Как дела?

Ace Ventura: Привет. Всё круто! Жизнь кипит. Бурундука скоро выгонят с института, Гусь ушёл с работы, у Ванька скоро свадьба, а Скат сдал на права, и скоро будем кататься на машине как крутые рэперы с Лос Анджелеса.

Представьтесь пожалуйста, кто на чём играет?

Бурундук (Артём): Играю на гитаре.

Гусь (Серёжка): Стучалки.

Скат (Серёжка - Mera): Бас.

Ваня: На микрофоне.

Расскажите пожалуйста вкратце как собрались и почему именно Ace Ventura?

Ace Ventura: Все мы давно дружим, любим панкрок и решили создать группу, чтоб весело и угарно проводить время в нашем, забытом Богом, городе! И даже не думали, что окажемся такими крутыми, что у нас уже вот берут второе интервью =))). Над названием долго не парились, взяли ник барабанщика "Эйс Вентура" (неплохо звучит и запоминается).

Что дало вам толчок творить в этом направлении?

Ace Ventura: Мы любим олдскул-хардкор, и пытаемся играть в этом духе.

На какие направления и группы ориентируетесь в своём творчестве?

Ace Ventura: Ориентируемся на творчество таких групп: Minor Threat, SSD, 7 Seconds, I Objects, Berzerk, D.S. - 13, Пров. Линейка, Keeponfighting =))...и т.д.

Ваши личные предпочтения в музыке?

Гусь: Люблю разнообразную музыку. От Beastie Boys до Nirvana и от Gezer до 7 Seconds!

Ваня: Отдаю предпочтение группам стран СНГ.

Бурундук: Люблю punk и thrash!!

Скат: Больше всего нравится музыка стилей screamo, emo violence, oldschool emo, oldschool hc, последнее время стал заслушивать thrash, modern hardcore и hip-hop.

Все из вас выходят на сцену с крестами на руках, чем для вас лично является Straight Edge, что он вам несёт?

Ваня: Хочу показать людям, что для того, что бы весело проводить время не нужно никаких допингов, и прочего дерьма, которое затуманивает разум и убивает в тебе личность.

Гусь: Это мой протест этому гнилому обществу, с его прогнившими ценностями. Для меня - это хардкор. За годы "новой жизни" очень многое изменилось в лучшую сторону, стал более позитивней, осознал себя как личность.

Бурундук: Straight Edge это словно глоток свежего воздуха в этом грязном мире, позитивное отношение к жизни.

Скат: Для меня, прежде всего, это мой образ жизни и мой протест, я не хочу быть зависим от какой то бесполезной дряни загрязняющей мой организм.

Как вы относитесь к тому, что Straight Edge приобрёл рамки и эта позиция для многих не несёт в себе никакой жизненной философии?

Ace Ventura: Не хочется судить ребят, для которых sxe заключается всего лишь в здоровом образе жизни и все! Они думают, что они круче обыденных потребителей тем, что они sxe, а сами покупают дорогие шмотки, жрут в макдональдсах и ходят в качалку, а про вегетарианство и речи не может быть, потому что, а как же мышцы...SXE намного больше, чем здоровый образ жизни, sxe без хардкора не может быть. Большинство таких ребят как появились, так резко и пропадут.

Ace Ventura один из коллективов СНГ, все участники которого являются vegan\vegetarian-sxe. Для вас это символично? Что стоит за этим?

Ace Ventura: Мы все sxe, вокалист вегстарианец, а все остальные веганы! Для нас это символично. Потому что именно эти идеи для нас важны!

Как вы смотрите на сегодняшнюю отечественную хардкор-сцену? Какие группы вы бы могли выделить?

Ace Ventura: С украинской хардкор сцены мы хотим выделить группу БОРЩ =))))). А вообще, украинская сцена быстро набирает обороты и процветает, всё больше появляется новых команд, концертов, появляются новые адекватные люди, думаем всё ещё впереди. Мы за объединение сцены, против того, что бы делить сцену на стили и идеи. Панк, хардкор, краст, грайнд, ой, металл и т.д. Должны быть все вместе, хватит гнать друг на друга в итернете, форумах, жж и т.д. UNITY!!! Выделять мы особо никого не собираемся, каждая группа играет в своём стиле и очень важна для сцены. А для тех, кто мало знаком с украинской сцены рекомендуем послушать Ace Ventura =)))))), Breed'n'Baterry, xDECLARATIONx, xDEVIANTx, And We Burn, All My Chances и много других хороших команд которые уже распались.

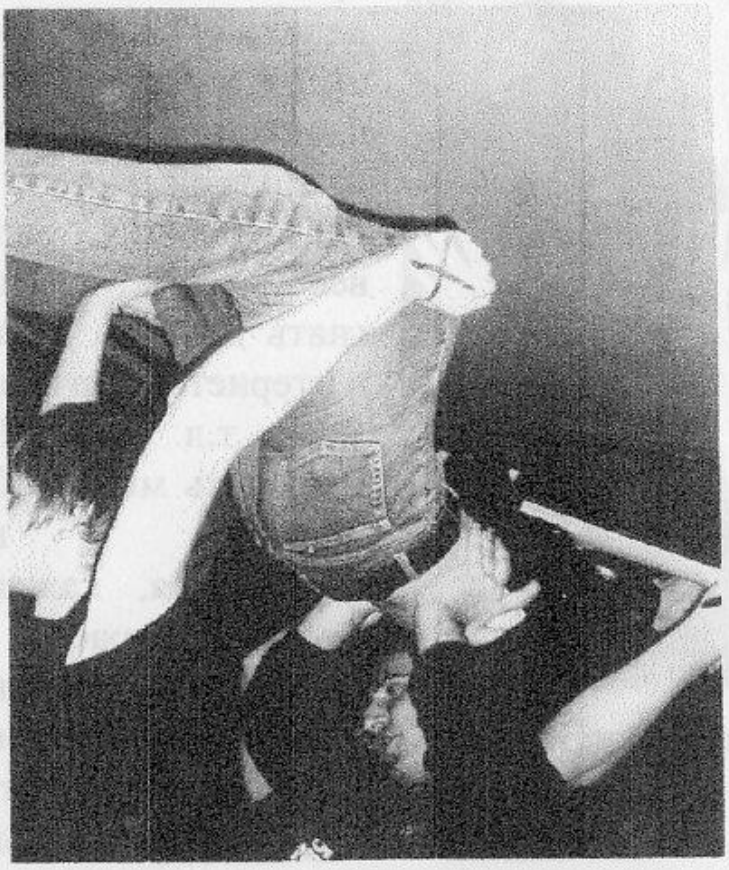
С кем вы уже играли, с кем бы хотели сыграть на одной сцене?

Ace Ventura: Ted Kaczynski, Ct2wtp, What We Feel, Keeponfighting, Acute Sight, Virgins, xDECLARATIONx, Birth Of Ignorance, Victim Of Chance, All My Chances, Политзек... Ещё обломался концерт в Днепропетровске с Jet Market и Bed Time For Charlie, из-за нехватки времени не успели выступить. Хотелось бы выступить с Iron Maiden !!!, GG Alin (с ними наш барабанщик потягался бы).

Какое ваше выступление вам больше всего запомнилось?

Ace Ventura: Для гитариста самый яркие воспоминания оставил наш первый домашний концерт, когда Ваня сломал по тупке ему нос. Очень понравилось в Севастополе, хорошая поддержка и угар!

Что собой представляет молодёжь Зеленодольска? Какими субкультурами и течениями она представлена?

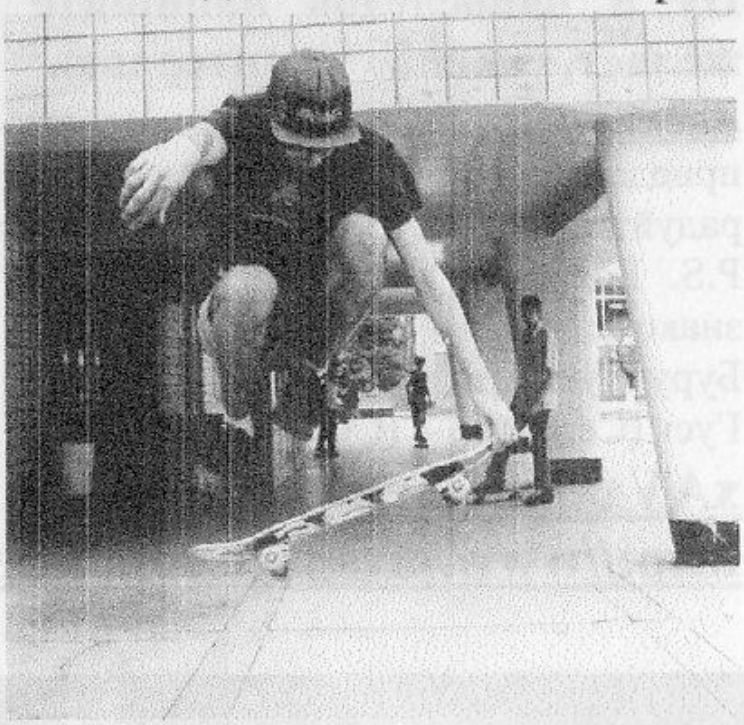


Ace Ventura: ОООООО. Многообразие радует =)) Главной субкультурой города являются - быдло и наркоманы. Думаем, молодёжь мало чем отличается от какого-то другого города. Радует одно, что нет фашизма и расизма.

Мутите ли вы какие-нибудь акции в своём городе?

Ace Ventura: Нет. Разве что обрисовываем стены лозунгами и клеим стикеры. Хотелось бы, но масштабы города не позволяет делать их, очень мало людей на кого это произвело бы впечатление, а так же мало людей, которые смогли бы нас поддержать.

Вы все катаетесь, что такое для вас скейтборд? Переплетается ли он с вашей музыкой?



Ace Ventura: Раньше катались все, но вокалист перешёл сейчас на BMX, скат не катает из-за отсутствии доски и финансового спонсора. Для нас это молодость независимо от нашего возраста, это наша свобода, и не имеет значения, учимся мы или работаем. Это не просто увлечение, а стиль жизни, который переплетается с панкроком. Да, готова новая песня про скейтборд, на наших концертах уже сможете заценить её. Skate, skate, skate or DIE !!!

Как относитесь к популяризации скейтборда в Украине?

Ace Ventura: Относимся положительно. Ребята катайтесь это намного лучше чем футбол, кёрлинг и онанизм. Портит впечатление то, что для кого то это лишь способ привлечь на себя внимание, одевая крутые шмотки с магазина и беря в руки доску как дополнение к своему стилю! Скейтбординг это не спорт!!!

Расскажите о каком-нибудь запомнившимся вам необычном случае с группой.

Ace Ventura: Всегда запоминаются угарные поездки "по бичбойс крю" в другие города. Ну, как писали уже выше, запомнилось когда Ваня сломал Бурундуку в сайклпите нос на нашем первом выступлении, и то, что у Гуся всегда на концертах что то ломается. Запоминается время, проведённое в пути, когда в группе есть такой дурак, как наш барабанщик - веселье обеспечено!

Каковы ваши планы на будущее, во что будете вкладывать силы в ближайшее время?

Ace Ventura: В ближайшее время планируем хорошо записаться и выпустить альбом или сплит. Было бы не плохо хорошо научится играть =))))), а ещё поехать бы в тур.

Ну и напоследок напишите или пожелайте, что душа желает, спасибо за интервью.

Ace Ventura: Спасибо за интервью и интерес к группе. Обязательно приедем к вам с концертом, если пригласите. Будьте позитивней и радуйтесь жизни. Go Positive Vegan Straight Edge !!!

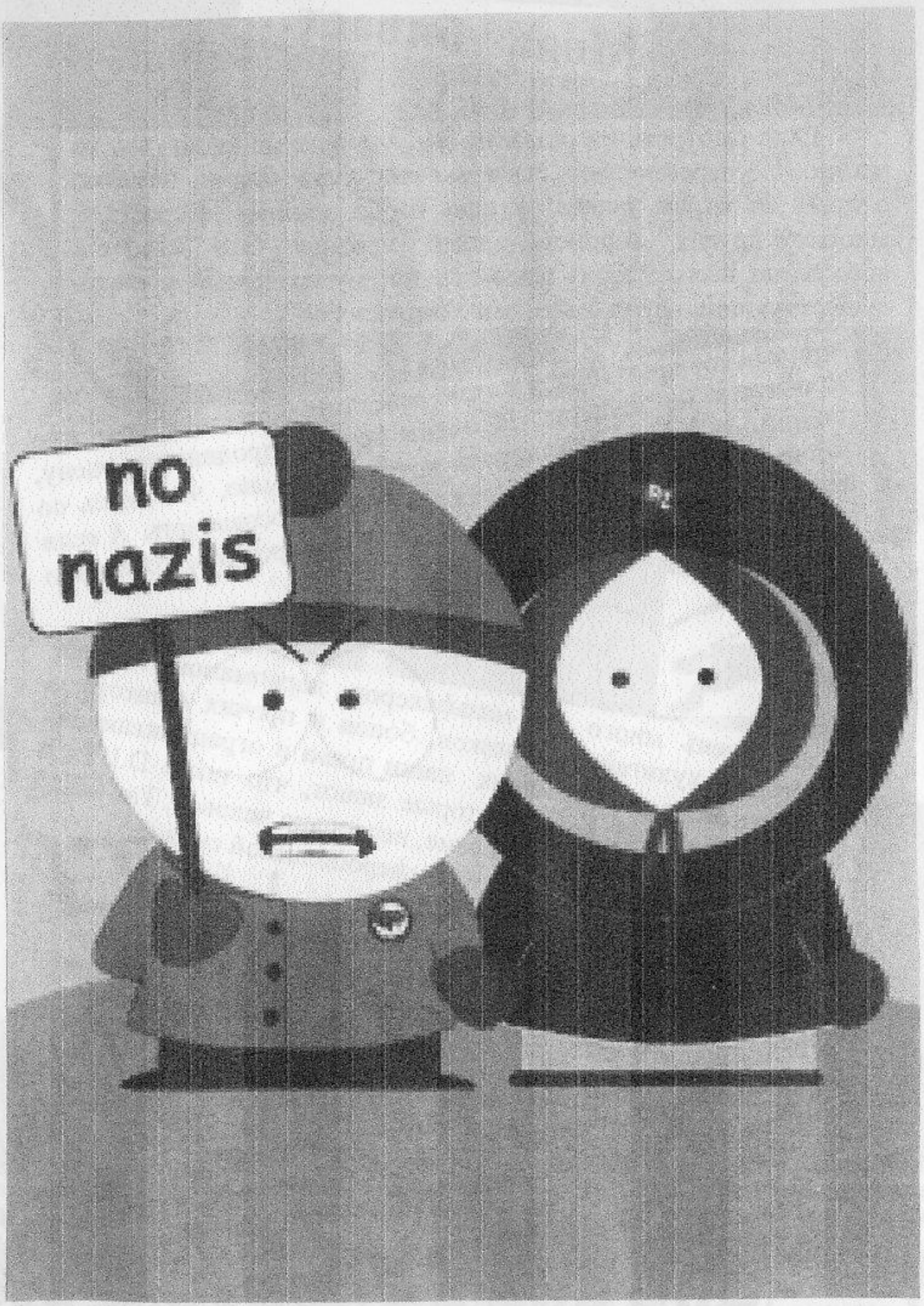
P.S. Если кто то хочет пообщаться с нами, то всегда рады новым знакомствам:

Бурундук (Артём) – **ICQ 374-793-193**

Гусь (Серёжка) – **ICQ 388-119-526**

xAVx@mail.ru

http://www.myspace.com/aceventurazelenodolsk


no
nazis

Мода убивает...

Если смотреть на развитие и продвижение культуры, то можно с уверенностью сказать, что наша страна заметно отстаёт от стран запада, а наш город заметно отстаёт от многих других городов нашей страны. Это касается абсолютно всего. Очень мало групп, музыкальный уровень существующих групп ниже, чем хотелось бы.

Маленькое крю. Людей в теме действительно мало, их можно посчитать на пальцах. И очень трудно продвигать сцену, поднимать идеи и расширять круги. Я думаю, что здесь со мной согласится каждый, хотя это грустно осознавать. А если взять в пример наш родной город Симферополь, то можно вообще ужаснуться!

У нас очень много эмо-мазафакеров, наркоманов, псевдо-скейтеров, хулиганов-модников, бонов и прочих обществ, в какой-то мере ущемляющих наши права и ограничивающих нашу свободу. А ребят, которые знают, что такое D.I.Y., и стараюшихся жить по этой теме, несколько человек. Так какой тогда может идти разговор о симферопольской сцене?

Эта проблема одна из самых болезненных для меня на сегодняшний день. И виной всему оказывается мода. Этот сладкий кусок, на который слетаются тысячи мух. Но если посмотреть глубже, то никакой он не сладкий. Вы же знаете, на что обычно слетаются мухи...

Дети выходят на улицы, покупают шмотки с якобы определяющей их новый стиль надписью и гордо вешают на себя новый ярлык. У них нет в голове мыслей о своём будущем, о будущем близких им людей, о будущем своей страны. У них нет платформы для развития. Они готовы отдать все деньги за любимое лого, продать за него друзей. Эти люди отдают всё не на благо планете, а на благо своему внешнему виду и своему собственному «я».

Кажется, что это временное явление, но проходят года и практически ничего не меняется в сердцах этой молодёжи. Они уже не малолетки, но благодаря ошибкам прошлого и этой злой трясине под названием «мода», они не смогли подняться на ступеньку выше. И мы не можем с этим ничего сделать. Мы стараемся их переубеждать, заставлять оглянуться и посмотреть на мир другими глазами, но у нас мало что выходит, и ничего не остаётся кроме как сорваться, осудить их, написать про их нелепую жизнь песню, опустить их ниже уровня земли, но проблема после этого не исчезает. Людей в теме не прибавляется, сцена не растёт.

Может кто-то скажет, что так и должно быть, что наша культура это андеграунд и не должна выходить на более широкий уровень, но я с этим не могу согласиться. Если говорить о музыке, то её популяризация обязательно бы зажгла сердца людей и направила их на совершение новых полезных поступков. Музыка способна открыть человеку глаза, натолкнуть его на тот путь, который мы считаем верным и правильным.

Я не вижу ничего плохого в том, если бы стало модно не есть мясо и не носить кожу и мех, если бы стало модно вести здоровый образ жизни, отказываться от продуктов корпораций и не становиться игрушкой рекламы. Как по мне, мода кормить бездомных людей на улице, противопоставлять себя фашизму и выходить на митинги против ущемления прав не несёт в себе ничего плохого. Я бы даже сказал больше, это было бы хорошо для всех. Вместе нам было бы проще добиваться нужного результата. Но мода зла и не несёт в себе ничего хорошего и доброго.

Существующая мода только лишь формирует в человеке стадное чувство и, в то же время, не разрушающийся эгоизм. Многое зависит от менталитета человека, система прекрасно выполняет свою работу и формирует нужный ей менталитет нации. Это прекрасно прослеживается, если посмотреть на все эти модные сегодня течения. Но конкретно эта тема о менталитете заслуживает отдельной статьи.

Я понимаю, что у нас очень мало сил, что бы уничтожать весь этот мейнстрим моды, но каждый из нас может записать своему знакомому мазафакеру или таблеточнику диск с музыкой и нужной информацией, привести его на концерт и направить его на правильный путь, заставить его сопротивляться системе, а не быть подставной игрушкой. Развивайте культуру! Всё в наших руках!

xokisx

P.S.

Но есть ещё один аспект. В нашей культуре, как и в других течениях, появляются люди, которые занимаются определёнными вещами ради самоутверждения среди какой-то массы людей. Эти люди рисуют кресты на руках для того, что бы их стали уважать, но креста на сердце при этом не появляется. Они не едят мясо, но зато неплохо питаются в макдональдсе, и на предъявленные им претензии, с нелепым выражением лица отвечают, что в картошке и коле нет мяса. Так вот я с уверенностью могу сказать, что здесь НИКОГДА не будет пассажиров. Либо ты живёшь этим, либо ты уходишь, опустив голову. Популяризация культуры, в моём понимании, не подразумевает появления в ней случайных людей. Сердца должны зажигаться, а не создавать оболочку этого огня.

TRUE TILL DEATH ???

9 мая 1945 года

останется в наших сердцах навсегда!

повторим подвиг наших дедов, искореним фашизм!

ВЕГАНИЗМ

ответы на вопросы

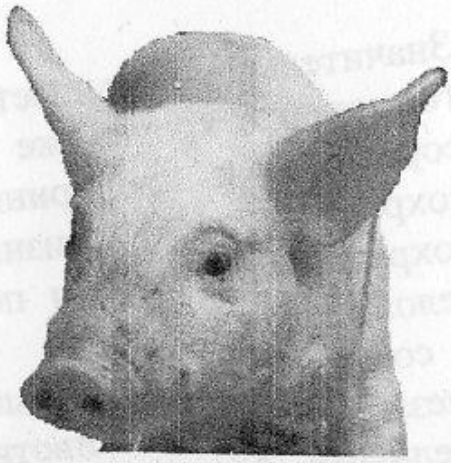
Каждого из нас ежедневно расспрашивают по поводу выбора нашей жизненной позиции и нашего пищевого рациона. Вот ответы на самые распространенные обывательские вопросы и высказывания. Надеюсь, что они вам помогут в переубеждении людей, а если вы ещё не пришли к жизни без убийств, то помогут прийти к ней.
Информация взята с: http://www.hippy.ru/faq/8.htm

Веганы думают только о еде.

Конечно. Им нет никакого дела до этики, прав человека, прав животных, экологии и здоровья.

Только в животных продуктах содержатся незаменимые аминокислоты в достаточном количестве.

Термина "незаменимые" в современной науке уже не существует. Из переваренной микробами клетчатки высвобождаются углеводы и другие вещества, которые затем перевариваются ферментами кишечного сока и всасываются. Кроме того, академиком А.М. Уголевым было установлено, что в толстой кишке есть микробы, способные синтезировать аминокислоты, которые до этого считались незаменимыми, поскольку организм человека их синтезировать не может.



Не убивай меня, пожалуйста!

Полагали, что эти аминокислоты могут поступать в организм только с животными белками, поэтому считалось, что человеку совершенно необходимо употреблять животные белки с пищей.

После открытия Уголева стало понятным, почему вегетарианцы обходятся без мяса и при этом не страдают от отсутствия незаменимых аминокислот, а, напротив, меньше болеют и вообще значительно здоровее мясоедов.

Кроме аминокислот полезные микробы, обитающие в толстом кишечнике, синтезируют ряд витаминов, в частности - витамины группы В.

Я не могу без мяса.

Миллиарды людей были вегетарианцами до вас. Как смогли они?

В мясе много полезного.

Непосредственно перед убийством, а также во время агонии, биохимия охваченного ужасом животного претерпевает существенные изменения. Токсичные биопродукты распространяются по всему телу. Таким образом происходит болевое отравление трупа.

Наше тело становится больным во время сильного гнева или страха; животные не меньше, чем люди подвержены этим эмоциям, и биохимический состав их тела значительно изменяется в экстремальных ситуациях.

Значительное повышается содержание адреналина, а также содержание гормонов в крови уже в то время, как животное видит смерть своих сородичей и предпринимает безуспешные попытки освободиться и сохранить свою жизнь. Это повышенное содержание гормонов сохраняется в мясе и позже становится причиной отравления тканей человеческого тела.

В соответствии с данными американского Института Питания, "мясо внезапно убитых животных насыщено ядовитой кровью и другими вредными биопродуктами". В то время как, согласно Британской Энциклопедии, "содержание белка в орехах, стручковых овощах (фасоль, горох и т.д.), злаках и молочных продуктах выше, чем в мясе и достигает 56 %.

Хватит ли нам растительных ресурсов, если все станут вегетарианцами?

Это глубокое заблуждение, что животноводство предназначено накормить население мира. Выращивая скот на мясо, человечество растранжиривает ресурсы планеты.

Если бы люди перешли на вегетарианскую систему питания, то количество потребляемой человечеством пищи (по оценкам ведущих специалистов) увеличилось бы в 10–15 раз. Животные перерабатывают горы белков, жиров и углеводов, а отдают нам лишь 10-ю часть того, что поглотили.

Для наглядной аргументации приводится следующий пример: с участка земли, равного 10 гектарам, на мясоедении прокормятся 2 человека; на кукурузе – 10 человек; на зерне – 24 человека; на сое – 61 человек.

Связь между производством мяса и уменьшением растительных ресурсов настолько прямая, что ведущие экономисты Корнуэльского университета считают, что каждый человек, перешедший на строгую вегетарианскую диету, каждый год спасает 1 акр леса (~ 4000 квадратных метра)!

Для того, чтобы животные набирали вес, им скармливают очень много зерна. Поэтому, если люди станут вегетарианцами, пищи будет более чем достаточно. В США на корм животным уходит 80% всего зерна и 95% всего овса. Во всем мире один только скот потребляет такое количество калорий, сколько хватило бы для пропитания 8,7 миллиардов человек.

Если мы все станем вегетарианцами, то на земле не хватит места для того, чтобы выращивать пищу для всех.

Как вы думаете, кто съедает больше злаков за один день, вы или корова? Если мы все станем вегетарианцами, то нам потребуется вполовину меньше земель, чем мы используем сейчас.

Если мы все станем веганами, то в четыре раза меньше земли. 1 тыс. акров земли, засеянная соевыми бобами, является источником 1124 фунтов ценных белков, 1 тыс. акров риса - 938 фунтов. Для кукурузы эта цифра равняется 1009. Для пшеницы - 1043.

А теперь задумайтесь вот над чем: 1 тыс. акров бобов: кукурузы, риса или пшеницы, используемая на откорм бычка, станет источником лишь 125 фунтов белка!

Мясо вкусно.

Именно поэтому настоящий вкус мяса забивают специями.

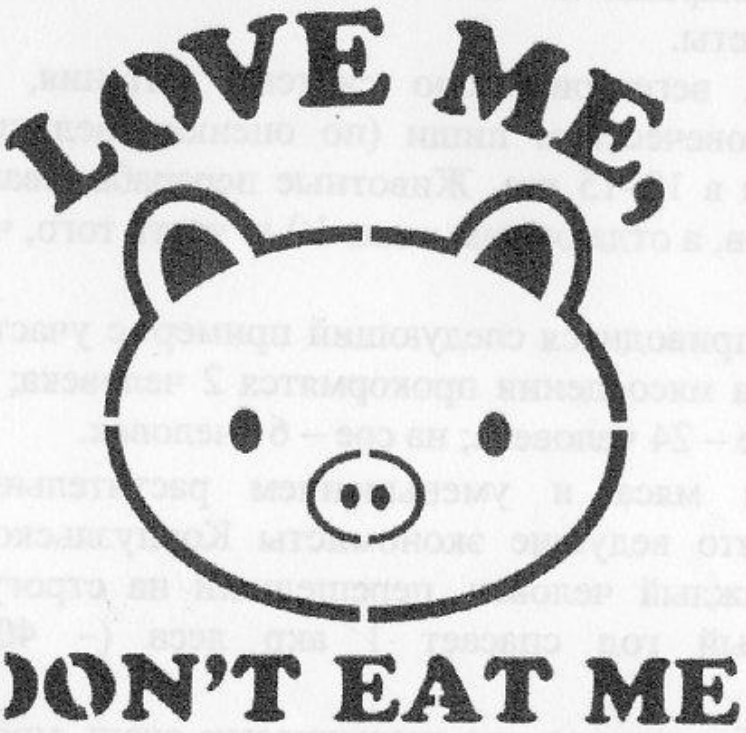
Я люблю мясо, я к нему привык.

Вы привыкли убивать?

Вегетарианцы все время едят.

Вегетарианцы едят тогда, когда хотят и столько, сколько хотят.

Хищники также убивают и едят других животных, почему мы не должны делать этого?



Большая часть животных, употребляющих в пищу других животных, не смогла бы выжить без этого. С нами же все наоборот. Если человек не ест мяса, он становится здоровее. Большая часть животных - вегетарианцы, к ним относятся наши ближайшие родственники - приматы. Почему бы нам не брать пример с них, а не с хищников?

Но ведь в мясе содержится протеин, который способствует формированию мышечной массы!

Да, поэтому горилла - которая не ест ничего кроме растительной пищи - такая сильная и мускулистая.

В мясе содержатся жизненные соки!

Когда забивается животное, продукты его жизнедеятельности прекращают выводиться его кровеносной системой и остаются "законсервированным" в мертвом теле. Мясоеды, таким образом, поглощают ядовитые вещества, которые у живого животного покидают тело вместе с мочой. Когда варят мясо, вредные вещества появляются в составе бульона, в результате чего тот своим химическим составом практически идентичен моче. В индустриальных державах с интенсивным типом развития сельского хозяйства мясо "обогащается" множеством вредоносных веществ: ДДТ, мышьяком /используется как стимулятор роста/, сульфатом натрия /используется для придания мясу "свежего", кроваво-красного оттенка/, ДЕС, синтетическим гормоном /известный канцероген/. Вообще мясопродукты содержат множество канцерогенов и даже метастазогенов. Например, всего в 2 фунтах жареного мяса заключается столько же бензопирена, сколько содержится в 600 сигаретах!

Только в животной пище содержится достаточное

количество кальция.

Ни одному животному из млекопитающих не требуется столько кальция, как дающим молоко коровам и при этом именно у них содержится меньше всего этого вещества в скелете.

Всю свою огромную потребность в кальции эти животные удовлетворяют, только поедая траву. Совершенно очевидно, что человек - это единственное существо, которое после отнятия от груди продолжает потреблять молочные продукты. Определено, что лиственные овощи являются основным источником кальция для человека.

Особенно много кальция содержится в орехах, семечках, зерне, бобовых, свежих фруктах, сухофруктах и в овощах.

Менее известно, что амарант (Amarant oder Quinoa) - зерновое растение из Южной Америки, содержит в себе в 2 раза больше кальция, чем молоко, в нем в пять раз больше железа, чем в пшенице и во всех сортах мяса, исключая печень.

Только в животной пище содержится достаточное количество витамина B12.

Витамин B12 вырабатывается сапрофитами кишечника человека. Ранее считалось, что этот витамин имеется только в мясе, сейчас его нашли и в растительных продуктах — соевом сыре, в морских водорослях, а также в пивных дрожжах.

Российский научно-практический Центр вегетарианского общества исследовал поселение веганов в Сибири и не нашел ни у кого, в том числе у детей, ни разу в жизни не пробовавших животную пищу, дефицит этого витамина!

Только в животной пище содержится достаточное количество цинка.

Пищевые продукты, содержащие цинк: пивные дрожжи, семена тыквы, грибы, овсяные хлопья, лук, подсолнечник, чечевица, соя, зеленый горошек, рожь.

А откуда же организму получать незаменимые жирные кислоты (особенно омега-6, которая очень важна для организма и есть лишь в рыбьем жире)?

Источником Омега-3 среди пищевых продуктов являются льняное масло, соевое масло, масло грецкого ореха. Источником Омега-6 является: аптечный огуречник, вечерний первоцвет, льняное, кукурузное и подсолнечное масло.

Я ем мясо, потому что мне нужны калории.

Вегетарианцы готовят большое количество калорийных блюд.

Только в животной пище содержится достаточное количество железа.

Британская Медицинская ассоциация, категорически утверждала в своем докладе "Диета, питание и здоровье", что "недостаток железа не более типичен для вегетарианцев и веганистов, чем для тех, кто ест мясо".
Исследования по британским веганистам, проведенные на факультете биохимии в университете Саррея, в своей работе, опубликованной в Британском Журнале Питания, сделали заключение, что уровень содержания железа был нормальным у всех веганистов и что "беременность у женщин-веганистов протекала нормально; нормальным оказалось и здоровье детей, которых кормили в соответствии с веганской диетой".

В пищу людей идут только здоровые животные.

Животные часто страдают инфекционными заболеваниями, и это недостаточно контролируется или просто игнорируется производителями мяса или санитарными инспекторами.
Нередки случаи, когда животное, страдавшее от рака какой-то части тела, все равно идет на бойню, где зараженную часть отрезают, а остальное идет на мясо. Или, что еще хуже, мясо зараженного раком животного перемалывается в фарш, который продают затем под названием “хот догов” или под другими ярлыками. Только на территории Америки с ее громадной армией санитарных инспекторов, было продано на мясо 25000 коров с явными признаками рака!
И это происходит в то время, когда ученые установили, что если, к примеру, рыба проглотит кусочек печени больного животного, она сама заболеет раком.

Только в животной пище содержится достаточное количество магния.

На самом деле магний содержат крупы: овсяная, гречневая, пшенная; бобовые: фасоль, горох; овощи: морковь, свекла. Много магния содержится в финиках, свежей зелени, в шиповнике.

Сколько белка нужно человеку в день?

В среднем 40 г для взрослого человека

Растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный

Это заблуждение.

Генетически модифицированная соя опасна

Это один из мифов, созданный, чтобы отвлечь людей от некомпетентности власти.
Все растения, которые мы употребляем в пищу - генетически модифицированы - это же полиплоиды.
Более 30 лет люди едят продуты без гена гниения - помидоры, продукты, чувствительные к паразитам - картошка, генетически модифицированы зерновые, кукуруза и свекла.

Долговременных последствий питание генетическими продуктами не имеет.

Если вы боитесь картошки, сои и свеклы - никто не заставляет вас их есть, но это не причина отказываться от вегетарианства. Кроме них есть множество иных продуктов, которых вам хватит.

Напомню, что сельскохозяйственных животных кормят той же соей и что основная компонента любых сосисок, колбас и котлет - соя:) И, если следовать мифу, "модифицированная" растением корова, накопившая "модификаций" по закону биопирамиды, гораздо "опаснее":)

Только в животной пище содержится достаточное количество белка (вариант - протеина)

В развитых странах проблема состоит не в недостаточном, а в избыточном потреблении протеина. Большинство цивилизованных людей съедают в несколько раз больше белков, чем им нужно.

Вы можете получить достаточное количество белка из хлеба, зерновых, бобовых, грибов, брокколи - протеин есть практически в любом продукте питания. Если Вы съедаете количество пищи, достаточное для утоле ния голода, то Вы, несомненно, получаете необходимое количество белка.

Напротив, слишком большое количество белка является основной причиной остеопороза и вспомогательной - почечной недостаточности и других заболеваний выделительной системы.

В 1954 г. группа ученых Гарвардского университета провела исследования и установила: если человек одновременно потребляет овощи, крупы, молочные продукты - он с лихвой покрывает ежедневную норму белка.

Они заключили, что весьма затруднительно, придерживаясь разнообразной вегетарианской диеты, не превысить этот показатель.

Несколько позднее, в 1972 г., доктор Ф.Стеар провел собственные исследования потребления белков вегетарианцами.

Результаты оказались потрясающими: большинство испытуемых получили свыше двух норм белка! Так был развенчан " миф о белках".

В мясе много полезных веществ...

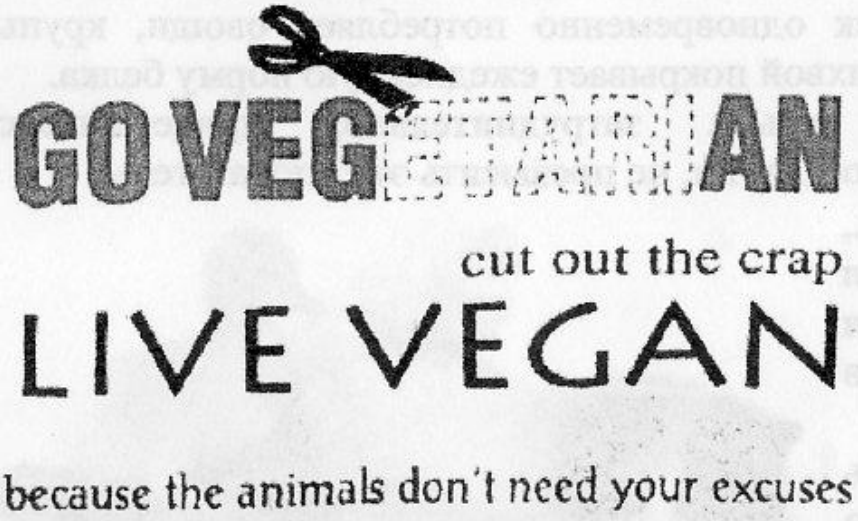
Антибиотики регулярно используют для свиней, мясной птицы, кур-несушек, мясной ВРХ и молочных коров, а также для рыб. Обычно частично антибиотики используют для лечения животных, но значительное их количество направляется для содействию роста и профилактики заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO) больше половины всех антибиотиков которые вырабатываются в мире используются в животноводстве не для лечения, а для стимуляции роста.

В животноводстве злоупотребляют антибиотиками для того, чтобы компенсировать такие отрицательные явления как большая скученность, ослабление иммунитета которые приводят к распространению инфекций.

На встрече в 1997 году, 70 экспертов ВОЗ пришли к выводу что: "Резистентные разновидности четырех бактерий, которые становятся причиной заболевания у людей, перешли от животных к людям и представляют опасность для здоровья людей в частности это: Salmonella, Campylobacter, enterococci and E. Coli".

Без мяса просто жизнь себе представляю. Куда я без колбасы, сосисок, пельменей с мясом, беляшей? Пусть мне хоть весь мир скажет, что я питаюсь нездоровой пищей, все равно не прекращу!!!



Обратитесь к психологу, специализирующемуся на аутоагрессивном поведении.

Люди едят, чтобы жить.

Для того, чтобы жить, уже не обязательно есть трупы.

Почему веганы не пьют Coca-Cola?

Она содержит "кармин" или пищевую добавкой "кошениль" (cochineal), добываемую из кошенильных червецов - насекомого из группы травяных тлей семейства червецов. В пищевой промышленности этот краситель также известен как карминовая кислота, которой присвоен международный индекс Е-120", Насекомых собирают около Иванова дня (откуда произошло немецкое название Johannisblut). Собранную кошениль умерщвляют погружением в уксусную кислоту или в горячую воду, или же действием высокой температуры в особых печах или камерах.

Из кошенильных препаратов известны: кармин, карминный лак, аммиакальная кошениль и лак-лак или лак-дей. Кармином называется красного цвета порошок, осаждающийся после продолжительного стояния из водных отваров кошенили, к которым прибавлены некоторые соли вроде кремортартара или квасцов...

Кроме того, Coca-Cola - это:

Тотальное применение химии в производстве;

Использование технологий охлаждения с высвобождением в окружающую среду газов, разрушающих озоновый слой и вызывающих "парниковый эффект";

Вынесение грязного производства в страны Третьего Мира, в т.ч. в Россию;

Запрет профсоюзных организаций и прямые нарушения прав человека;

Применение крайне агрессивной рекламы ...

Преступление или искусство?

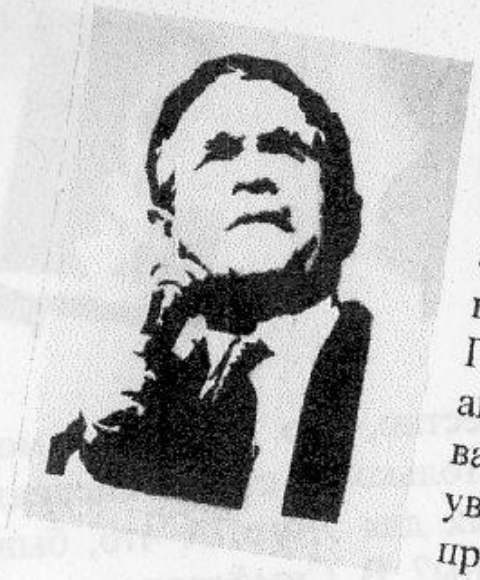
Проходя по улицам города, волей, не волей замечаешь настенные надписи, рисунки, трафареты и наклейки. Откровенно говоря, очень трудно представить современный город без всего этого.

Граффити, как таковое, пришло в Симферополь в начале нового века и крепко вселилось в души молодых художников, ну и соответственно – в слои городских стен.

Однако этому не рады даже сами художники. Опытные райтеры утверждают, что в последнее время граффити становится слишком модным. Молодежь начинает заниматься этим без какой-либо идеи, просто для авторитета среди таких же, как они, при этом, не имея никакого таланта и даже задатков к этому. Такие "художники" только портят стены, и из-за них часто страдает репутация истинных граффитчиков, которых у нас не очень и много.

Всем известно, что по закону можно рисовать только на стенах специально отведённых для этого. А что, бывают такие стены? В Симферополе только на въезде в город со стороны Джанкоя райтерам удаётся всё выполнять спокойно. Но по их словам, и там бывали случаи, когда в их адрес были высказаны обвинения. Ещё проводятся различного рода фестивали граффити, но туда трудно попасть и это очень редкое явление в нашей стране. Рисовать нелегально на городских стенах и панелях – это, прямо скажем, неотъемлемая часть райтинга. Наверное, в этом и заключается изюминка. Райтеры всё делают ловко и быстро, стараясь уйти незамеченными, но итог, по их мнению, стоит всего, что они переживают во время работы. Большинство людей, особенно тех, кто уже в возрасте, негативно относятся к деятельности уличных художников.

Однако есть и те, кто считает граффити новой волной искусства. Сами райтеры говорят, что делают это, прежде всего себе в удовольствие, а дальше их взгляды расходятся.



Для кого-то это протест, борьба с системой, другие пытаются донести обществу свои идеи, а кто-то просто раскрашивает яркими красками эту серую городскую жизнь. Поэтому задумайтесь, прежде чем обругать автора симпатичной картинки на заборе возле вашего дома. Может, стоит присмотреться и увидеть в ней действительно что-то прекрасное.

XOKISX

Согласно *ст. 5 Закона Украины «О милиции» и ст. 141 Устава ППС*, при обращении к Вам сотрудник ППС должен поздороваться, приложить руку к головному убору, назвать свою фамилию, звание и предоставить по Вашему требованию свое служебное удостоверение, сообщив Вам цель обращения.

Во время общения с Вами, сотрудник ППС должен ОБРАЩАТЬСЯ к гражданам С УВАЖЕНИЕМ НА «ВЫ», требования и замечания излагать в убедительной форме в соответствии со *ст. 143 УставаППС*.

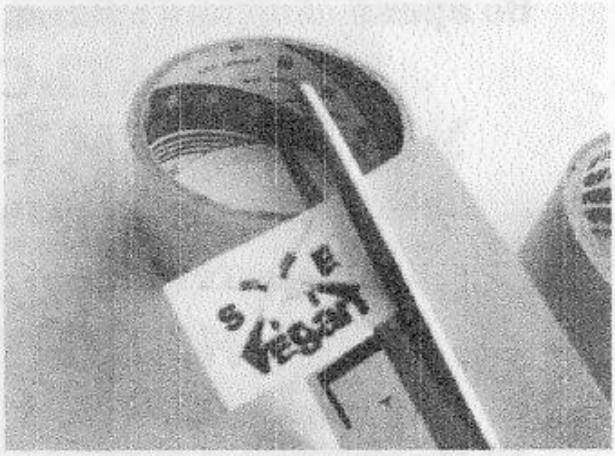
НЕДОПУСТИМЫ:

А) Повышение тона, грубость, высокомерие;
Б) Ироничное или невежливое изложение замечания;
В) Фразы или реплики, которые унижают человеческое достоинство;
Г) Угрозы, поучения и несправедливые укоры;
Д) Предъявления необоснованных обвинений;
Е) Угрожающие или обижающие жесты и знаки;

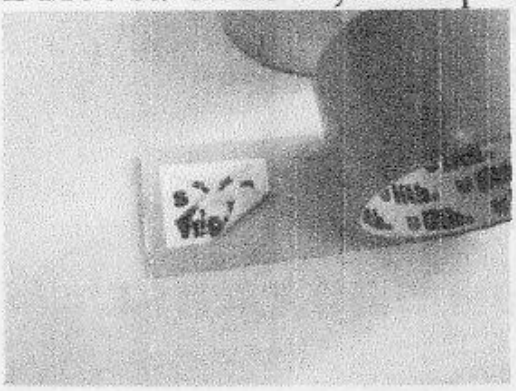
Согласно *ст. 140 Устава ППС Украины*, Работники милиции, во взаимоотношениях с гражданами, ДОЛЖНЫ проявлять высокую культуру и такт, спокойствие, выдержку и рассудительность.

Как мутить крутые глянцевые наклейки

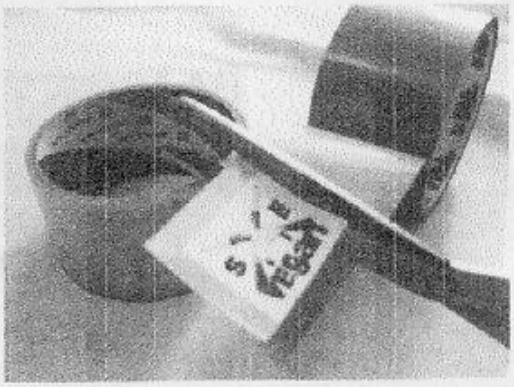
Для этого нам понадобятся: изображение, которое в будущем будет на наклейке, двухсторонний скотч, обычный прозрачный скотч, ножницы и хорошее настроение.



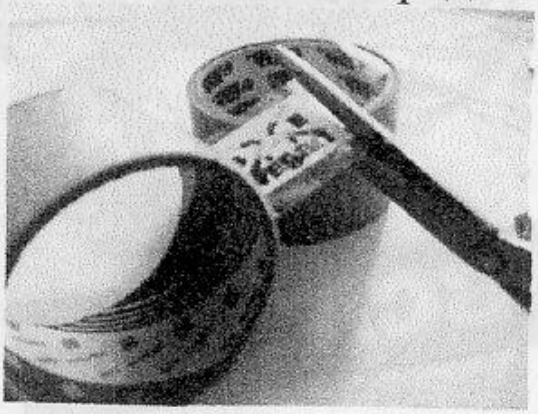
1. Вырезаем рисунок или надпись, которую хотим видеть на нашей наклейке. Я обычно распечатываю нужный рисунок на цветном принтере, но можно так же вырезать из журналов или листовок, главное, что бы бумага была не очень толстой. ВНИМАНИЕ! Высота изображения не должна превышать высоту выбранного вами прозрачного скотча. Высота скотча, который попал в руки мне = 4,8 см.



2. Теперь берём наш рисунок, переворачиваем обратной стороной и наклеиваем на неё двухсторонний скотч, не отлепляя от него ленту, что бы не оставалось липких мест. Переворачиваем обратно и обрезаем скотч по контуру изображения. Если двухсторонний скотч тоньше изображения, то можно наклеить его в несколько рядов. Но удобней будет, если его высота равна высоте вашего прозрачного скотча.



3. Наклейка уже практически готова.
Осталось лишь предать ей глянцевый блеск с помощью уже



упоминавшегося выше прозрачного скотча. Также он будет предостерегать рисунок от влаги. Стоит лишь наклеить этот скотч на лицевую сторону наклейки. Это нужно делать осторожно, что бы не оставалось складок и пузырьков воздуха под скотчем. А теперь так же обрезаем по контуру.

Вот собственно и всё! Наклейка готова и теперь будет вас радовать своим видом на гитаре, скейтборде, холодильнике, шкафу или ещё где-нибудь.

Крик души...

мысли вслух...

Это просто слова на наболевшие темы. То, что не может остаться внутри, а обязательно должно быть сказано. Мы будем постоянно это говорить, не будем молчать. Будем повторяться, пока не достучимся до каждого сердца...

xIIx:

Мы выросли в одном городе. Мы сделали свои первые шаги примерно в одно и тоже время. Мы никогда не были врагами, но что-то заставило меня восстать против зла, против людей, которые олицетворяют проявления зла, являются множителями в умах людских вихрей не обоснованной агрессии и заблуждений. Кто дал им право править на наших общих улицах??? Что заставляет молодежь заниматься такого рода чушью, кто промывает мозги и отравляет сознание??? Я не могу не замечать разницу в цвете кожи, акценте, но это не повод для конфронтации. Поймите, что за этим скрывается нечто большее. Если вам говорят, что во всем виноваты иммигранты, подумайте, может быть для кого-то выгодно такое мнение??? Вопросы на все ответы вы найдете в своем сердце! Если оно еще не очерствело, если вы все еще верите в то, что нам нужна свобода, а не плеть жестоких тоталитарных правителей, свобода от любой формы угнетения, берите в свои руки все, что вам осталось от самих себя! Прочь эгоизм! Прочь иллюзии! Здесь и сейчас! Пришло время жить!!!

Да! И еще тысячу раз да! Я не знаю, сколько времени понадобится человечеству на осознание того факта, что мы уничтожаем невинных животных с поистине дьявольской ловкостью и изощренностью, не знаю, что может заставить людей отказаться от своих кровавых привычек, но это на самом деле и не важно. Важно лишь то, что люди видят все это и думают, что это происходит где-то далеко. В голове остаются только схемы, которые им диктует жизнь, схемы, которые прописывают так же тщательно, как и ты мой друг, выбирая себе на ужин свежее мясо теленка. Нежное филе рыбы с экзотическим названием. Аппетитный кусок сала с толстой прослойкой мяса. Хорошо подрумянившуюся курицу-гриль. Роскошную рыбу с красным мясом и чёрной икрой. Все, что когда-то было живое... Все, что мы превратили в миллионы рабов, которые от рождения обречены на смерть! Смерть! Мы все боимся того, что это случится с нами, мы с легкостью умерщвляем тех, кто попал в адские сети пищевой цепочки человека.

Мы не сможем вернуть миллионы утраченных жизней, но мы способны остановить убийства, разорвать порочную цепь, опутавшую нас, найти свой шанс на спасение, шанс жить на земле, а не на зловонном промышленном геоиде, где все живое пронумеровано и имеет свою классификацию. Цифровой ад для проросших зерен свободы...

xokisx:

Мы шли по чистой, непорочной и красивой поляне, но вдруг наша нога запнулась обо что-то тяжёлое и металлическое...Резкий звук, темнота, брызги крови и адская боль…Мы не заметили капкан, который был установлен нами же для уничтожения всего живого и горячего…Нам удалось тщательно замаскировать эту ловушку, несколько мгновений назад мы в этом убедились, не заметив черноты в сочной зелёной траве и наступив в зловещую пасть…Мы хотели чего-то добиться своей изобретательностью? Сейчас уже не нужно об этом думать, ведь мы истекаем кровью, которая закрыла собой зелень травы, в наши глаза постепенно закрадывается темнота, мы вот-вот упадём на землю и, может быть, уже никогда не встанем…

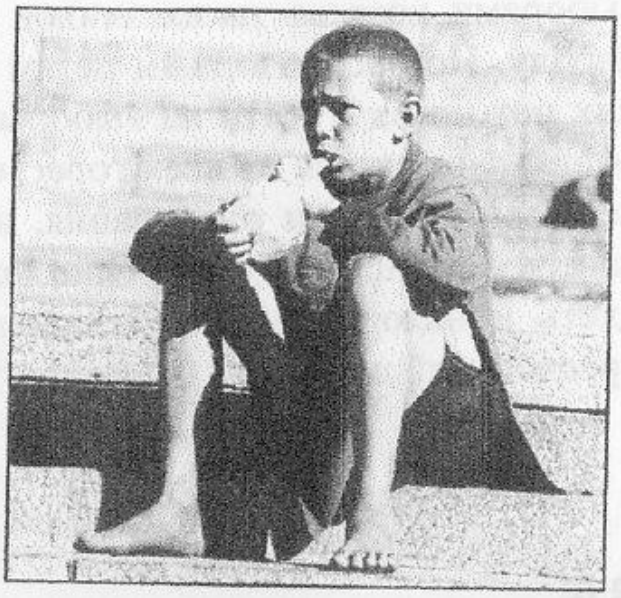
Сколько можно терпеть эту жадность? Ничтожную, жалкую, но при этом поглощающую и не щадящую ничего жадность. Жадность к бесполезному совершенству перекрывает воздух и уничтожает жизнь. Пока ты смотришь телевизор, кто-то набивает свой карман, вырубая лес, в котором ты гулял и фотографировался со своими друзьями прошлым летом. Но тебе не стоит волноваться по этому поводу, ведь теперь ты сможешь здесь увидеть не менее красивые здания с огромными великолепными заборами. Разве это не прелесть? Жадность…Никакому животному не присуща такая жадность, только тому, которое научилось управлять автомобилем и играть в компьютерные игры. Эта жадность разрушила дно в кошельках, которые пополняются кровавыми деньгами. Эти кошельки пополняются чьими-то жизнями, когда ты покупаешь себе новые кроссовки или куртку. Но опять таки, не бери себе в это голову, ведь теперь ты так стильно выглядишь, что не имеет значения то, что кто-то больше не способен дышать, чувствовать радость и боль, любить и быть любимым.

КЛЕЙ, А НЕ МАШИНА...

Во время написания мной этой статьи или в момент прочтения её Вами, а может и тогда, и тогда, наверняка заканчивается строительство какой-нибудь очередной дачи на ЮБК для какого-нибудь чиновника или крупного бизнесмена. Только представьте себе, какое это красивое здание, я бы даже назвал его замком! Огромные комнаты с паркетом из настоящего красного дерева, подвесные потолки из самых дорогих материалов самой последней моды. Их дизайн, как и дизайн интерьера в общем, был придуман одним из лучших дизайнеров Украины. Кухня, столовая, бильярдная, картинный зал и множество других приятных сюрпризов. Можно долго описывать насколько хорошо и красиво всё внутри, но давайте же мысленно выйдем наружу и увидим этот прекрасный сад с декоративными деревьями. Его площадь настолько велика, что если вырубить все посадки, то можно смело играть в футбол.

А этот бассейн, тут можно устраивать заплывы как на олимпийских играх. Прямо какая-то спортивная база. Но давайте всё же будем смотреть на эти архитектурные шедевры с эстетической стороны. Нам конечно никогда не побывать на этой даче физически, но мы имеем полное право оказаться там мысленно, ведь она построена на наши деньги. Думаю, что хозяин дачи заслуживает право быть её хозяином, в этом ему помогла смекалка и сообразительность. Он смог нас обмануть и забрать наши деньги настолько ловко и умно, что практически никто из нас этого и не заметил. Если посмотреть с вертолёта, сколько таких замков на ЮБК, то можно с гордостью сказать, что в нашей стране умных людей достаточно. Эти умные люди считают, что им подвластно всё, что не надо считаться с другими, не надо проявлять солидарность к другим, точнее они создают оболочку этой солидарности, но на самом деле их дачи и замки лишь подчёркивают то, что это оболочка и не более.

Я начинаю писать второй абзац своей статьи, а Вы, соответственно, начинаете его читать. А в эту секунду тысячи детей не знают, найдётся ли сегодня им на ужин кусок хлеба и стакан воды. Тысячи детей думают где бы раздобыть новую обувь и одежду, не настолько сношенную и разодранную как нынешняя. Пройдёт время, Вы даже забудете, что когда-то читали этот текст, а из голов детей так и не выйдет вопрос, где их родители и почему жизнь настолько ужасна. Точнее он выйдет со временем, но для этого потребуются новые познания этого мира. Говорят, что в совсем раннем возрасте, все дети чисты и добры, но это длится до тех пор, пока они не добираются до этих самых более новых познаний. Познания учат ребёнка забываться на время обо всех трудностях и горестях. Для этого лишь необходимо достать пару гривен и сходить в любой строительный магазин или на рынок, там продаётся эта забывчивость в жестяном тюбике. Если не останется сдачи на целлофановый кулёк, то его без проблем можно найти на улице или попросить у друзей, но только они обязательно попросят тоже забыться,



так что лучше найти на улице, ведь с каким трудом была добыта эта пара гривен, что бы с кем-то делиться. Беспризорность – это солёная слеза в сладком сиропе. В нашей стране это явление никого не удивляет и, что самое обидное, оно мало кого волнует. Я живу в отдалённом от центра города районе и вижу этих детей регулярно. Они живут в подвалах наших домов и на заброшенных стройках. Мне интересно, владелец дачи, о которой шла речь выше, представляет себе, что такое жизнь в подвале с крысами, бесконечным голодом и бесполезными слезами. Хотя ему лучше не тратить своё драгоценное время на такие мысли, когда речь идёт о том, какого цвета купить новую машину своему ребёнку, который не является отбросом общества и «недочеловеком».

Давайте вернёмся к новым познаниям подрастающего ребёнка. Он постепенно узнаёт, как можно без особых трудностей доставать дополнительные финансы на тюбик забывчивости. Правда, в этот раз без друзей не обойтись. Ну что ж, дело сделано, последствия невелики. Другие дети с соседнего двора, не смогут больше кататься на любимых качелях, которые уже лежат в куче металлолома, но это того стоило. Мамы обеспеченных детей соберутся для того, что бы написать письмо хозяину дачи о постройке новых качелей вместо спиленных, но он ещё не определился с цветом машины и поэтому, мамам и детям придётся подождать до следующих выборов верховной рады. Обычно перед выборами хозяева таких замков добреют и делают различные подарки народу. Но беспризорным детям никто подарка делать не будет, ведь у них нет права идти на выборы и голосовать. Да и зачем им это? Они умеют забываться от всех горестей и несправедливостей этого мира. Им не нужны слова и оправдания, им не нужны чьи-то громкие поступки наверху и дешёвый пиар. Они даже не думают, сколько можно было бы одеть и накормить беспризорных детей, если уменьшить территорию пресловутой дачи хотя бы на треть…

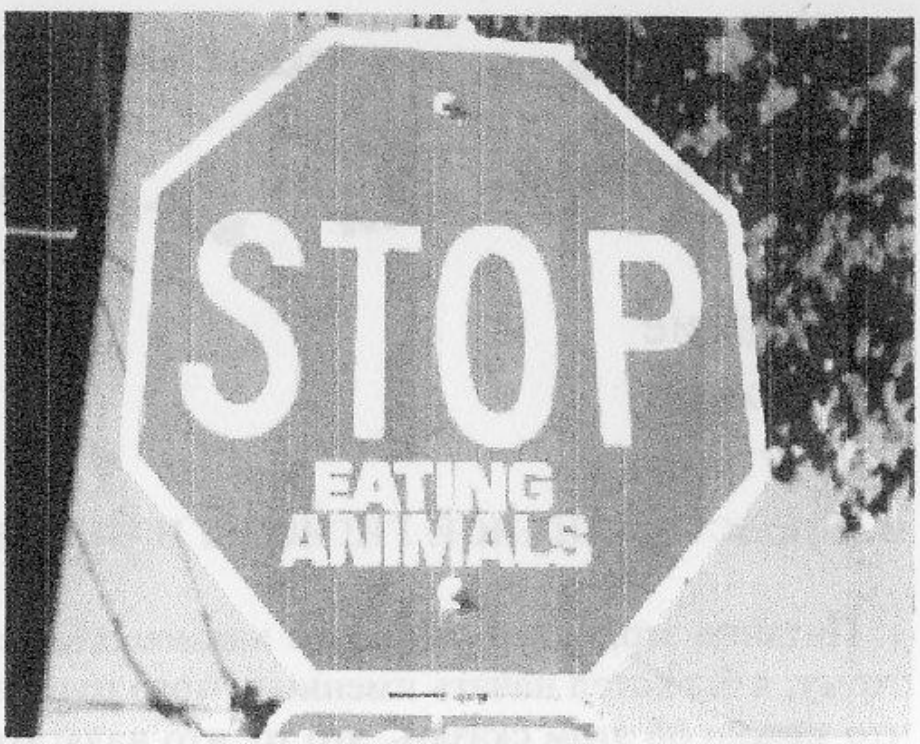
xokisx

Практические советы для начинающих веганов или вегетарианцев

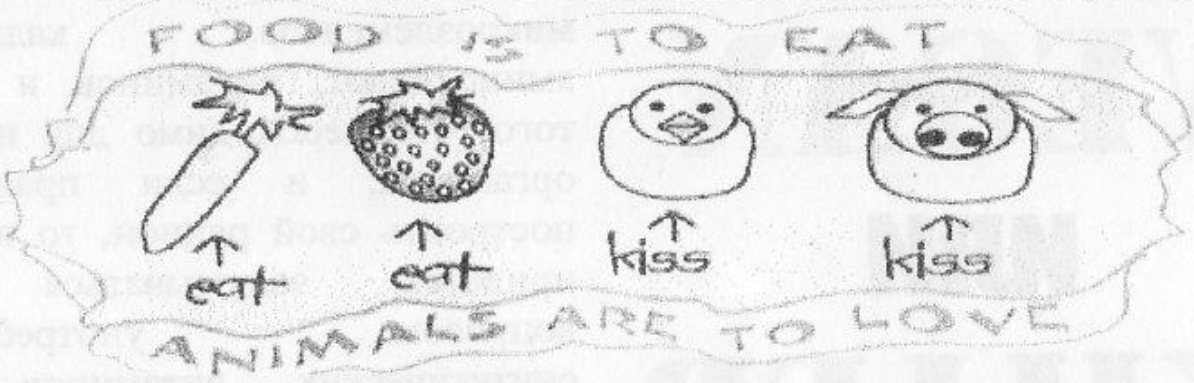
1.Питание
2.Одежда
3.Обувь
4.Средства личной гигиены и бытовой химии

1. Питание это, наверное, самое важное для веганов/вегетарианцев, и по этому, я бы хотел начать именно с этого пункта. Первое и самое главное, что можно об этом сказать, это то, что налягать нужно в первую очередь на овощи и фрукты, злаки и орехи, и бобовые должны доминировать в вашем рационе, не бойтесь этих продуктов и не обращайте внимания на маленькие неприятности в виде метеоризма. Это на самом деле даже весело)))

Будем отталкиваться от того, что растительная пища может дать нам всё необходимое количество микроэлементов, каллорий, аминокислот, витаминов и всего того, что необходимо для нашего организма, и если правильно построить свой рацион, то вам не придётся задумываться над вопросом употребления синтетических витаминов, все будет и так прекрасно. И ещё - кто его знает, что там с нашей соей происходит, не могу ничего сказать однозначно, гм не гм... одно могу сказать со стопудовой уверенностью - без сои можно прожить, причем, ни в чем себе не отказывая. Лично я сам употребляю соевые продукты довольно редко. Старайтесь реже есть такого рода продукцию...открывайте для себя волшебный мир востока с их блюдами из нута, чечевицы, сезама и других не менее крутых компонентов.



Овощи и фрукты лучше всего покупать на рынках, и не видитесь на те, что лежат на прилавках по месяцу и даже не кукожатся, это стопроцентный гм, они пластмассовые на вкус и не настоящие на вид... так что вы можете обмануть свои глаза, но не обманете свой желудок). Покупайте те продукты, которые явно подвержены влиянию времени и внешних факторов, понадкушенных червячками, и побитые шашелем. Отлично подойдут продукты, которые продают, так сказать, "с грядки", бабушки отвечают за товар, говорят, что бабка не обманюе и что её картошка это "саме лючче дело"))). Если вы покупаете товар в магазинах, будь-то консервы, хлебные изделия или сладости, не ленитесь перечитать внимательно состав, очень тщательно, спрашивайте



и интересуйтесь насчет отдельных компонентов, которые вам не знакомы, старайтесь отправлять в ад еду, в составе которой много разных Е.И в общем задавайте себе и окружающим вас вопросы, вы должны знать, что едите досконально. Интернет даст ответ практический на любой вопрос такого характера, главное искать и нуждаться в ответах. И ещё сто раз повторю - интересуйтесь, это дико по вегану))). Ешьте разнообразно и желательно свежего и зеленого. Питаться жаренной картохой и макаронами, это конечно по-вегану, но при такой диете общее запустение организма обеспечено. Для начала вам хватит, остальное и более детально, вы сможете найти в интернете. LOVE, PEACE, COMPASIONS.....GO VEGAN!!!!!

2. Одежда это, наверное, самое простое, выбор есть, и в этом случае он может ограничиваться только лишь личными пристрастиями к стилям. Следите за тем, что бы на шмотках не было кожаных вставок и меха, только искусственные. Посещайте магазины класса second hand, там вы найдете множество вещей, которые будут стоить гораздо дешевле, чем в магазинах и на рынках.

ВАЖНО!!!

В последнее время очевидно то, что продавцы секондов взвинчивают цены на отдельные фирмы и позиции товаров из представленных в ассортименте вещей....это не может не удручать... А причина состоит в том, что есть контингент людей, которые одеваются в секондах и по дикому пускают слюни на компасы, веночки, львов, клеточку, крокодильчиков, близнецов и прочее. И что мы теперь имеем??? Ушлые продавцы поднимают цены на вещи просто запредельно, и эти вещи покупают, спрос рождает предложение. Я не могу и не хочу кому-либо навязывать свое мнение, но я думаю, что одежда должна быть дешевой во всех отношениях, и в наших силах сделать это таким.

И ещё, на мой взгляд лучше всего одеваться в немейнстримовые шмотки, желательно nologo.

Продолжение
в следующем номере!

GO VEGAN
OR DIE!!!

Uprise

Хватит причинять боль Земле!

Из-за таких как ты
Теперь среди смерти наша жизнь.
Есть деньги, нет красоты.
Своими деньгами подавись!
Почему вы убиваете
Ради частной наживы?
Кто-то страдает, вы не страдаете,
Земля умирает, зато вы живы.

Не смей брать
То, что не принадлежит тебе!
Хватит убивать!
Хватит причинять боль Земле!

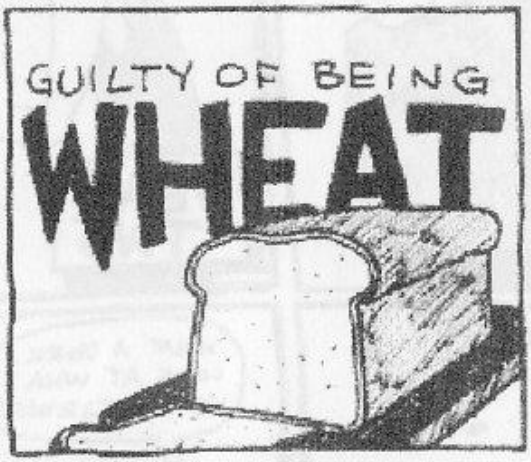
Вы строите заводы
Там, где были леса.
В океан идут отходы,
Свой цвет потеряли небеса.
Вы жизнь свою проживёте,
Сможете всё купить.
Но так и не поймёте,
Что здесь после вас кому-то жить.

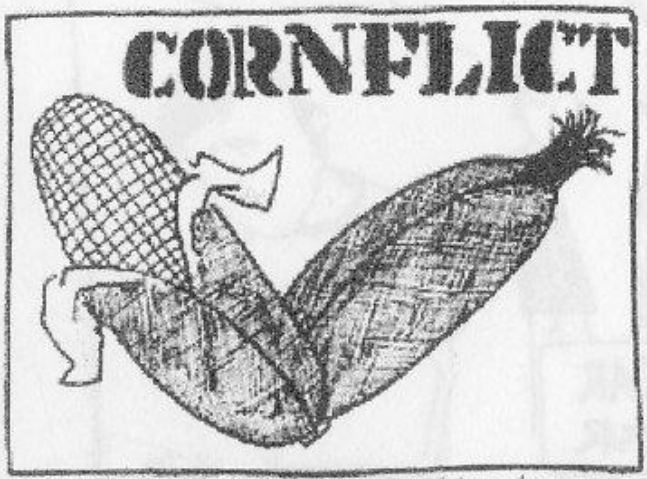
Не смей брать
То, что не принадлежит тебе!
Хватит убивать!
Хватит причинять боль Земле!

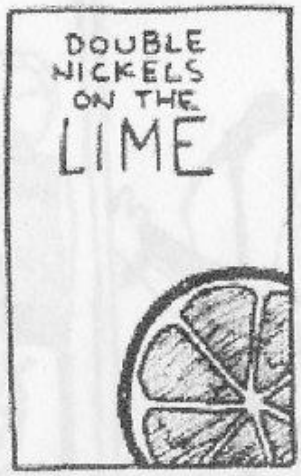
NOTHING NICE TO SAY

Ребята! Представляем вашему вниманию великолепные ПАНК-КОМИКСЫ от **Mitch**'а **Clem**'а. Комментировать их просто нет смысла. Что бы увидеть все работы (а их там множество!!!), заходите сюда:

http://www.mitchclem.com/nothingnice/







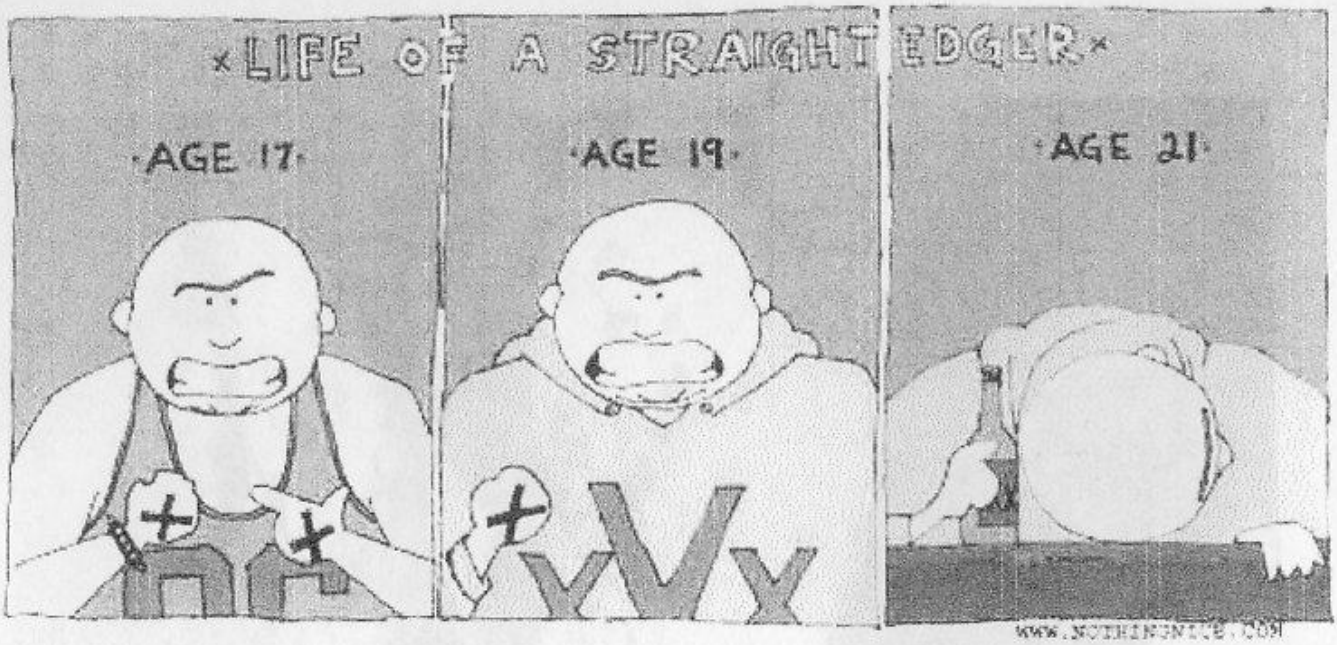
http://www.mitchclem.com/nothingnice

by Mitch Clem

WWW.MITCHCLEM.COM

EVOLUTION OF A 90's PUNK

WWW.NOTHINGNICE.COM



спасибо за внимание!

xmobx@yandex.ru
BE TRUE AND STAY ALIVE
XXX
FUCK THE LAW
SQUAT THE WORLD